

良好師生關係的基石——師生溝通零距離

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：105/10/15

本期簡介

隨著時代的轉變，大學生與導師的關係相較於以往，更重視關係中的平等及信任，除了課業上的學習、討教之外，學生也期待”亦師亦友”般的互動。如果要建立良好的師生關係，老師與學生之間的溝通質量是十分重要的因素，有良好的溝通，可以讓師生間有充分的意見交流、解決困難、增進情誼等，學生在校園中有能夠信任、傾訴的師長，更能在愉快的氣氛中成長、發展。本期導師電子報提供有關師生溝通間需要注意的事、溝通技巧以及原則，供各位導師們參考。

心靈交流站

一、造成師生溝通不順利可能的原因：

導師有時可能花了非常多的時間與學生溝通、希望能夠關心學生，但有時卻沒有達到預期的效果，造成師生溝通的不順暢可能有下面幾個因素：

(一) 沒有充分理解學生的訊息

由於老師與學生間年齡、興趣、喜好等差異，老師有時較缺少換位思考的意識，而用成人或是老師角色的目光看待學生生活、學習中發生的問題，沒有正確理解學生傳遞的訊息，較易造成師生溝通上產生一些誤會。這樣的情形一方面使學生對溝通心存遺憾，另一方面可能也會讓學生對自己的溝通能力產生一些懷疑。

(二) 表達方式較不適當/時間因素

老師在與學生溝通的過程中，有時可能會因為用詞、語調而讓學生感到有距離感，或是因為事務繁忙，沒有充分的時間聆聽學生的問題，而錯失了能夠促進師生交流的機會。

(三) 缺少情感上的交流

情感是溝通走向深處的動力及催化劑，有情感介入的溝通方式是真正意義上的溝通。但在師生的溝通中，時常缺乏情感的部分，老師與學生的溝通往往就學

校生活中的特定問題進行談話，多半是工作、任務或是管理上的對話。因此師生間的溝通容易停留在表層，較難敞開心房對話。

二、師生良好溝通的原則及技巧

很多學生會認為老師是比較權威的角色，因而不太敢向老師傾訴，或是遇到困難的時候不敢向老師求助。老師們可以主動與學生建立關係，讓學生感覺到師長的關心，而非上對下的關係，學生也會更加願意與師長互動。老師們在與學生溝通的過程中可以遵循一些基本原則，能夠促進有效的師生溝通、拉近與學生的距離。

(一)創造安全感：

創造一個平等、和諧的溝通環境十分重要，尤其是與學生進行初次溝通的時候。溝通的場合、時間安排，以及所使用的語言、語調可以讓學生感受到老師的親切以及關心。在溝通的過程中也可以適時給予簡單的回應或是點頭、微笑，不急於給建議或是評價，如此也可讓學生感到被接納。同時，老師也要尊重學生的隱私，予以保密，不任意將與學生的談話內容公開。

(二)同理心：

同理對方是一種溝通的能力，同理心的培養是老師與學生進行良好溝通的前提。同理心包括三個條件：一是站在對方的立場去理解對方；二是瞭解導致這種情形的原因；三是讓對方瞭解自己對對方設身處地的理解。在師生溝通中，老師如果能夠從同理心的角度，去理解學生的感受、態度和信念，把自己放在學生的立場和處境中，嘗試去感受學生的情緒或是正在面臨的壓力，並有效地將這些感受傳遞給學生，學生會感到得到理解和尊重，從而感覺到溫暖及關心。當學生感受到老師的同理，也會願意敞開心扉，做出更多的回應，師生的溝通也會更順暢。

(三)接納學生：

心理學家 Carl Rogers 指出，在他的心理諮商經驗中，若諮商師的接納是有條件的，那麼在他所不能接納的事情上，來談者就無法做出改變和成長。在師生溝通中也是同樣如此，接納是一種心理品質，相信學生是一個有價值的人。老師無條件地相信學生自己有朝好的方面去無限發展的可能性，這是接納較完整的品質。接納讓學生願意表露自己的情感，感受到放鬆、安全，也不需要偽裝。

(四)聆聽的技巧：

聆聽是師生溝通有效的重要因素，老師在積極聆聽的過程中才會知道如何去回應，且積極的聆聽能給學生提供一個傾訴和找到解決問題辦法的時間和空間，也較能夠避免老師發生簡單的判斷或過早指導的情形。在聆聽學生說話時，

老師可隨時提醒自己**專注地傾聽**，給予學生真誠的關注。在這樣的狀態下，學生會感受到老師對自己的重視，因此較願意充分表露自己。談話過程中可用「哦...」、「嗯...」、「是這樣啊...」等簡單的回應來代替質疑、提問與建議，適當簡短的反應表達尊重和瞭解的態度，簡潔扼要的語言把學生的主要觀點和對他們的理解概括的覆述出來，可以讓學生感覺到他們是被接納的，從而增加彼此的信任。

藉由上述的原則跟技巧，可以幫助導師了解在與學生溝通、交流時需要注意的部分。老師與學生之間有了充分溝通的時間跟空間，師生間彼此的感情會更加緊密，學生在師長的關心、關懷下也會成長得更加茁壯。

心靈領航員

105 學年第 1 學期 學輔中心(博愛校區)活動看板



星光電影 18:00-21:00 地點:C305

11/17 (四) 再會吧!青春小鳥

11/30 (三) 動物方城市

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

學生輔導中心
105學年度第一學期主題輔導活動

時間:18:00-20:30 地點:C305

9/27-11/01 每週二 「人際寶可蒂GO!一起成為人際關係大師吧!」
-人際成長團體

9/29-11/03 每週四 「認識自己,在遇見愛以前。」
-愛情成長團體

時間:18:00-21:00 地點:C305

09/22 (四)愛愛小確性
11/17 (四)再會吧!青春小鳥
11/30 (三)動物方城市

重要訊息!!
每參加一次活動,即可在方格內蓋章,集滿三個章可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具,12/05(一)開始兌換,限量10份,敬請把握機會唷!!
活動詳情請至學輔中心網頁或
電話(02)2311-3040轉4335

星光電影院
成長團體
星光電影
星光電影
成長團體

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！

參考文獻

孔建云(2012)。有效師生溝通的原則與技巧。齊齊哈爾高等師範專科學校學報，125，70-72。

陳永華、吳雪清(2008)。提高師生溝通有效性的策略。平原大學學報，25(3)，96-97。